



Een paar ouderen komen aan lopen met stokken, het zogenoemde nordic walking.
Je ziet ze een paar oefeningen doen met de stokken.
Vrouw begint met praten.

Verder met nordic walking. Door de bossen en de hei en dergelijke.
Andere vrouw begint met praten.

Met animatie en foto's wordt laten zien dat de provincie Gelderland buitensport stimuleert.

Er komt een beeld van een groep ouderen die buiten ergens aan het sporten is.
Er wordt iets uitgelegd en daarna zie je ze bezig op verschillende toestellen.
Vrouw van de Gelderse Sport Federatie begint met praten en ondertussen zie je de ouderen nog steeds op de toestellen.

Een vrouw loopt over een soort evenwichtsbruggetje en haalt het. Ze is opgelucht en blij en begint te praten.
Daarna zie je haar iets uitleggen aan een andere vrouw.

Vrouw van GSF begint weer te praten.
Ouderen sporten op de achtergrond gewoon verder.
Er staat een man op een soort steps-apparaat.
Daarna begint hij te praten.

De ouderen doen een oefening met twee stokken.
Er wordt uitgelegd dat deze oefening voor de balans is.
Je ziet verschillende keren de oefening plaatsvinden.

Met de stokken worden nog wat rek- en strekoefeningen gedaan.
Een andere man begint te praten.
Tot slot zie je nog wat beelden van verschillende oefeningen. Zowel met als zonder uitleg van de vrouw van de Gelderse Sport Federatie.